5.030 Polievka hrachová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
hrach suchý	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
soľ	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, postrúhanú koreňovú zeleninu, podusíme, zalejeme vodou a varíme do mäkka. Spojíme s uvareným hrachom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom a soľou. Zjemníme maslom. Varíme 20 minút. Podávame so závarkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	302	73	2,81	2,5	0,9	8,5	2,0	26,9	0,7	0,142	0,1	0,0	3,0	0,0
B	385	93	3,63	3,1	1,2	11,1	2,5	31,4	0,9	0,159	0,1	0,0	3,7	0,0

C	474	114	4,27	4,1	1,8	13,2	2,9	35,9	1,0	0,177	0,1	0,0	4,0	0,0
D	578	139	5,12	5,2	2,5	15,9	3,5	41,7	1,2	0,194	0,1	0,0	4,7	0,0